

- родители;
- группы поддержки ;
- психолог;
- хобби;
- работа;
- отдых на природе;
- занятия физкультурой;
- посещение кино, театров, выставок, концертов...

Внимательно следите за тем, чтобы вы не растворялись без остатка в семье, чтоб у вас был ещё какой-то дополнительный смысл в жизни.

8. По отношению к пережитому близким человеком необходимо быть очень осторожным. Не надо активничать, играть роль психолога: «поделись- тебе станет легче...». Вы можете таким образом не справиться с его реакциями на воспоминания, это переживание способно вызвать вторичную травматизацию близкого для вас человека.

Если он сам заговорил о прошлых событиях, его необходимо спокойно выслушать, не перебивать, чувствовать границы (меру) поддержки и правильно формулировать поддерживающие фразы.

Таким образом, вы возвращаете доверие к себе, к пониманию того, что он пережил, к мирной жизни.

9. Помогите своему близкому прийти до помогающих специалистов, приведите пример с врачом, к которому мы обращаемся, когда нам плохо.

Психолог, группа взаимопомощи «Равный равному» могут помочь:

- справиться с тревогой, страхами, агрессией;
- обрести спокойствие;
- оставить многие воспоминания в прошлом;
- научить элементарным упражнениям самоконтроля;
- восстановить супружеские отношения;
- приспособиться к мирной жизни.

**В КАЖДОЙ
ТРУДНОСТИ
ЕСТЬ**

ВОЗМОЖНОСТЬ!

Наши контакты:

636130 Томская область, Шегарский район

с.Мельниково, ул.Чапаева,50

8(382)47-30103

Департамент по вопросам семьи и детей Томской области

ОГКУ «Центр социальной помощи семье и детям Молчановского района»

СЛУЖБА ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ ШЕГАРСКОГО РАЙОНА

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР

«Сказать жизни «ДА!»



**НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА
НЕНОРМАЛЬНЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

(Как помочь БЛИЗКОМУ человеку?)

Для членов семей участников СВО)

(в рамках проекта «Сказать жизни «ДА!» для семей, участников СВО, который финансируется Фондом Тимченко, конкурс «Там, где семья»)

2023г.

Чтобы получить помощь в нашем **Ресурсном центре «Сказать жизни «ДА!» семьям и участникам специальной военной операции**, необходимо позвонить по телефону:

8(382)47-30103

или обратиться очно по адресу:

Томская область

Шегарский район

с.Мельниково, ул.Чапаева, 50.

Вы можете получить консультацию психологов, социальных кураторов, руководителя группы взаимопомощи «Равный равному»- ветерана СВО, обладающих опытом решения сложных жизненных ситуаций.

Узнать подробнее о пакете льгот для семей участников боевых действий и актуальную информацию в области действующего законодательства. Это возможно при содействии фонда «Защитники Отечества», Народного фронта, местного сообщества.

Мы готовы вас сопровождать в оказании всех видов социальной помощи, которые будут вам необходимы. Для этого задействуем ресурсы органов власти, социальных и образовательных служб и учреждений, волонтеров, общественные объединения.

ВАЖНО!

1. В первую очередь постараться вернуть близкого человека к той жизни и к тем активностям, которые у него были раньше. Это режим, выход на работу, возвращение к обычным домашним делам и обязанностям, общение с детьми, полноценный отдых.

2. Вы можете помочь поддержать комфортное состояние близкого человека в семье, исключая его излишнюю тревогу.

-обеспечьте ему разнообразное и вкусное питание;

-поощряйте, поддерживайте и сами принимайте участие в том, что ему нравится (любимый гараж, рыбалка, выезд на природу, потрудиться в саду/огороде, поиграть в карты, просмотр фильмов, чтение книг);

3. Помогите избежать те ситуации, которые напоминают о пережитых негативных событиях.

-нахождение в большом скоплении людей;

-громкие звуки, крики;

-запах дыма.

4. Если близкий человек начинает употреблять алкоголь или проявлять агрессию, необходимо обеспечить детям безопасное место нахождения (у бабушки, родственников, у соседей, у друзей).

5. После возвращения близкого человека в семью, постарайтесь изменить свой стиль общения для того, чтобы помочь ему быстрее адаптироваться к мирной жизни. Вместо обычных фраз, используйте поддерживающие фразы:

«Да, так случилось, это произошло. Так, как раньше, уже не будет, будет как-то по-другому».

«Мы-семья, готовы тебя поддержать, помочь во всём».

«Давай попробуем вместе построить какой-то новый путь».

«Нам надо доделать ремонт! О привезти вещи с дачи, выкопать картошку... Когда поедем?»

«Что ты хочешь? Если не хочешь ничего, давай попробуем вот это...»

6. Надо быть готовым к тому, что отношения в семье нужно будет выстраивать заново и долго.

Примите тот факт, что ваш близкий человек после пережитого изменился и это может быть надолго, а может навсегда.

Для этого важно не только терпение, но и **желание измениться самому члену семьи.**

7. Найдите для себя источник поддержки или ресурсы:

-дети;